

走过四季 难忘您

健康回访 迎新春

编者按 跨越年轮,走过四季,做您的贴心健康小管家,是《健康周刊》不变的初心。2019年,我们的健康热线以及各圈层负责人,收到了一个又一个忠实读者打来的求助或倾诉电话,我们在第一时间帮他们求医问药,也默默把他们的健康心事记在心间。在春节即将到来之际,我们回访了几位老读者,他们的健康心事了却了吗?他们有哪些想对读者说的心里话?快一起来看看吧。

手上再没长过倒刺 他成全家人的健康监督员

首席记者 曾宇凌

【新闻回顾】

去年8月26日,赵先生无意间拔了手上的一根倒刺,结果导致感染,做了两次手术。赵先生生病期间,他的爱人周女士一直跑前跑后照顾。周女士深有感触地说,发现手上长了倒刺,很多人都会像她爱人这样随手拔掉,殊不知这个下意识的动作,可能给身体带来大伤害,希望能引起更多人的关注。

(本刊2019年9月19日01版报道)

【回访】

您说巧不巧,前两天的一个下午,小记正琢磨哪天去回访周女士两口子,竟在街头偶遇了周女士!周女士一眼便认出了小记,并给了小记一个大大的拥抱。她说,稿件见报当天,他们全家人都仔仔细细看了,赵先生还反反复复读了好几遍。自那之后,他非常重视手部保养,他平时喜欢钓鱼,难免要经常洗手,他会及时涂甘油护手。从去年9月到现在,他的手上再没长过倒刺。

周女士说,现在他们全家人都成了《健康周刊》的粉丝,赵先生也成了他们全家人和他伙计们的健康监督员。赵先生的孩子目前在美生活,他经常打越洋电话叮嘱孩子不要乱拔倒刺。平时要是发现哪个伙计手上长了倒刺,他会反复叮嘱人家不要乱拔,要用热水把倒刺泡软,再用消毒的指甲钳或剪子把倒刺剪掉。

他说中医真管用 媳妇的腿没那么怕冷了

记者 柴婧

【新闻回顾】

去年11月中旬,陈先生给《小倩带您看中医》栏目打来电话,为他的妻子求医。他的妻子阿芳48岁,双腿怕冷很多年了。尤其是这两年,一入秋,阿芳就要穿上厚棉裤,碰到雨雪天,她还戴护膝。小倩带着陈先生夫妇来到洛阳市第三人民医院(原铁路医院),中医科的邢国红医生和针灸科的穆青医生分别为阿芳看诊,开出了对症的药方和针灸、艾灸方子。

(本刊2019年11月28日07版报道)

更热衷于公益演出 想把爱传递给更多病友

记者 李曼

【新闻回顾】

2019年3月6日,洛阳晚报抗肿瘤俱乐部第一期免费戏曲班开班,此后每周三上午,71岁的赵正用老师都会现场授课。作为一名肿瘤患者,当时她刚结束化疗不久,身体比较虚弱,但她不厌其烦地给学员们讲授发声技巧、生旦净末丑等基本知识,并带大家练习发声,手把手传授唱念做打技法。

(本刊2019年2月28日06版报道)

【回访】

为期3个多月的第一期免费戏曲班结束后,在学员们的强烈要求下,第二期免费戏曲班又进行了3个多月,现在已经圆满结束了。其间,赵正用老师一边接受靶向药物治疗,一边坚持每周授课,一次课都没落。

去年5月,她发起成立了洛阳晚报抗肿瘤俱乐部戏曲合唱队,带领十几名肿瘤患者走进洛阳市第九人民医院医养中心,为那里的老人献上专场文艺演出……

除了戏曲,她还痴迷于诗词朗诵,不仅带领肿瘤患者参加洛阳晚报抗肿瘤俱乐部免费朗诵班的学习,还组建了戏迷老黑(赵正用老师的网名)志愿者服务队朗诵小分队,注册成立了洛阳市助学济困联合会戏迷老黑志愿者服务队,常常带领队员参加各种文艺演出、读书会、朗诵沙龙及志愿者活动。每次登台前,赵正用老师都会让队员们“穿得漂亮点儿”“笑容再多点儿”……尽可能地展示肿瘤患者从容应对病魔、乐观向上的生活态度。每当观众得知这是一支特殊的公益演出队伍时,都会为她们鼓掌、喝彩、点赞。

在讲课或演出的间隙,赵正用老师时常给学员们打气,跟大家分享抗癌经验、交流抗癌心得。她说:“是洛阳晚报抗肿瘤俱乐部给了我战胜病魔的动力,我感觉现在的每一天都是充满希望的,我想把这份爱与暖意传递给更多病友。”

终于查明病因 现在每晚都能睡个好觉了

记者 程芳菲

【新闻回顾】

60岁的朱女士因为感觉越睡越累到医院就诊,被确诊患了睡眠呼吸综合征,但其辗转心内科等多个科室都未查出病因。她通过本刊热线求助,有不少热心读者和医生为她提供就诊思路。

(本刊2019年8月29日07版、9月5日04版报道)

【回访】

朱女士查明病因了吗?现在她能睡安稳了吗?近日,记者对她进行了回访。

“感谢你们的帮助,我终于能睡安稳了。”见到记者,朱女士乐呵呵地说,当时,她根据医生的建议,对疑似病因逐一排查,去年11月初,通过喉镜检查确诊是因年纪关系导致咽喉部肌肉松弛。因为不想接受手术治疗,所以朱女士选择通过戴无创睡眠呼吸机来改善睡眠质量。

“开始挺不适应的,戴着面罩睡觉浑身不自在,很难入睡。我一开始把松紧绳调得有点儿紧,脸上勒出的印迹大半天都消不掉。”朱女士说,她以前习惯侧身睡觉,但戴上呼吸机的面罩后,如果侧身睡觉,面罩会漏气,只能平躺着睡。

“经过近一个月时间的适应,这些问题都解决了,现在,我每晚都能睡个好觉了。”朱女士说,她将自己的经历分享给身边的朋友,发现不少人都被睡眠问题困扰。她的一个朋友也被确诊患了睡眠呼吸综合征,病因是体重超重,目前在医生的指导下通过调整饮食结构、适当运动等方式减肥,症状有所缓解。

朱女士说,自己最大的感受是,睡眠质量改善后,头晕、胸口有憋闷感的症状基本消失,双腿酸困、使不上劲儿的症状也明显缓解。

成了大忙人 经常组织糖友交流控糖经验

记者 崔宏远



【新闻回顾】

赵建利,66岁,患有II型糖尿病,如今20年过去了,没有出现任何并发症。2019年5月,经过强化治疗,他把一直注射的胰岛素停了,每天吃几片降糖药就能平稳控糖。

(本刊2019年6月6日07版报道)

【回访】

赵建利的事儿见报后,他成了大忙人。用他的话说,“身边的糖友一下子多了起来,经常抱着手机聊天,手机就放不下来”。

如何平稳控糖是糖友们最关心的事儿。不少糖友慕名找到了他,他有时一天就加20多个微信好友,与大家交流强化治疗的感觉,并将自己的控糖经验悉数分享给糖友。

赵建利说,有一名患糖尿病20多年的老糖友,去医院经过强化治疗,原本忽高忽低的血糖稳住了,看着这名老糖友的脸上露出了笑容,他心里也美滋滋的。

除了与糖友聊天,如今,赵建利每月都会和糖友组织线下聚会,有时三四个人,有时十几个人,要么一起运动,如打羽毛球、快步走,要么聚餐,其乐融融,大家相互打气,一起控糖,别提多开心了。他说,感谢洛报糖友圈平台,让糖友们聚在了一起,学到了很多控糖知识和技巧,希望“洛报糖友家”越办越好,让更多糖友受益。